

RAPORT Z BADAŃ ANKIETOWYCH
PRZEPROWADZONYCH W TRAKCIE
I FESTIWALU RODZINY W WARSZAWIE W 2014 ROKU
W KONTEKŚCIE

UDZIAŁU DOROSŁYCH W SPECJALISTYCZNYCH WARSZTATACH
PODNOSZĄCYCH KOMPETENCJE RODZICIELSKIE
ORAZ PRZEZNACZONYCH DLA CAŁEJ RODZINY

Badanie przeprowadziły:

Joanna Barlińska

Anna Niewczas

Raport przygotowała:

Paulina Grzelak

Raport opracowała pod względem merytorycznym:

Monika Gmurek

Warszawa, 2015

SPIS TREŚCI

Streszczenie	3
Aspekty badawcze	5
Metoda	5
Osoby badane	5
Procedura	7
Wyniki	8
Podsumowanie	18

Streszczenie

I Festiwal Rodziny odbył się 30 listopada 2014 roku w Warszawie w Centrum Olimpijskim z inicjatywy Fundacji A.R.T. przeciwprzemocy.pl oraz Fundacji Miejsce Kreatywne. W trakcie całonocnej, bezpłatnej i ogólnodostępnej imprezy gościliśmy rodziców i dziadków wraz z dziećmi i wnukami, a także młodych dorosłych, planujących w przyszłości posiadanie potomstwa.

Fundacja A.R.T. przeciwprzemocy.pl oraz Fundacja Miejsce Kreatywne wraz ze sponsorami strategicznymi i przy wsparciu Miasta Stołecznego Warszawy przygotowała Olimpiadę Rodzinną, w trakcie której uczestnicy mogli doświadczyć, jak niezwykle istotne jest wspólne spędzanie czasu. Może ono nie tylko wnieść wiele pozytywnych emocji do naszego życia, lecz także wpływać na kształt relacji partnerskich i charakter więzi rodzinnych. Te leżą u podstaw dobrostanu psychicznego jednostki oraz wpływają na sposób jej funkcjonowania w dalszym otoczeniu.

Współ z partnerami przygotowaliśmy rozmaite atrakcje, w których udział był świetną okazją do zabawy i nauki. Nasz Zespół, składający się z doświadczonych psychologów, pedagogów, ratowników medycznych i prawników, towarzyszył uczestnikom na kolejnych etapach konkurencji prorozwojowych, wspierając ich swoją wiedzą i zagrzewając, z niesłabnącym entuzjazmem, do podejmowania coraz to nowych wyzwań. W trakcie Festiwalu podpowiadaliśmy i uczyliśmy, jak warto aktywnie spędzać czas, przy niewielkich nakładach finansowych oraz małych modyfikacjach stylu życia.

Rodzice chętnie korzystali z porad, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi na poszczególnych etapach rozwoju psychospołecznego, by wzmacniać ich poczucie własnej wartości oraz bezpieczeństwa. Pokazywaliśmy, w jaki sposób warto komunikować się ze sobą, by kontakt nie przybierał charakteru przemocowego i nie był przykrym obowiązkiem, lecz sprawiał przyjemność i wzmacniał relacje. Tłumaczyliśmy, iż jest to proces, który wymaga partnerskiego podejścia obu stron i czasu. Ćwiczyliśmy umiejętność słuchania, wskazując, na jego rolę w budowaniu więzi rodzinnych, poznawaniu siebie i bliskich oraz wzajemnych oczekiwań i zainteresowań. Warsztaty te cieszyły się dużym zainteresowaniem, uświadamiając nam, jak bardzo potrzebna jest edukacja i wsparcie psychologiczne – pedagogiczne w tym zakresie. Jednocześnie prace artystyczne naszych podopiecznych ukazywały, jak m.in. brak tej umiejętności sprzyja zachowaniom agresywnym w rodzinie.

Z zadowoleniem obserwowaliśmy, jak wiele radości sprawiało osobom wcielanie się w rolę młodego inżyniera i eksperymentowanie na polu fizyki czy chemii. Gry i zabawy zostały zaprojektowane tak, by pobudzać i wzbogacać wyobraźnię, pełniąc jednocześnie funkcję integracyjną, międzypokoleniową. Dostarczyły wiele przyjemności uczestnikom, którzy śmiejąc się, reagowali spontanicznie i żywiołowo. Nielubianym zainteresowaniem cieszyły się gry planszowe, lego, interaktywne pokazy taneczno – sportowe oraz zajęcia z krav - magi. Dorośli chętnie brali udział w nauce udzielania pierwszej pomocy medycznej, podnosząc swoje kompetencje w tym obszarze.

Dodatkową atrakcją dla najmłodszych była możliwość kompletowania pieczętek za zdobyte umiejętności, które wymieniali na prezenty zapewnione przez partnerów wspierających naszą inicjatywę. Wśród upominków znalazły się owoce, książeczki, arkusze do wspólnego kolorowania, gry planszowe, suplementy, kosmetyki, vouchery na rodzinne warsztaty czy wyjście do restauracji, zaproszenia na zajęcia taneczne, audiobooki i gadzety reklamowe. Nagrodą główną był rodzinny weekend w gospodarstwie agroturystycznym.

Dzień zwieńczyły liczne gratulacje rodziców kierowane pod adresem Fundacji A.R.T. przeciprzemocy.pl oraz Fundacji Miejsce Kreatywne wraz z prośbami o zorganizowanie kolejnej Olimpiady Rodzinnej Spotkawszy się z tak entuzjastycznym przyjęciem zorganizowaliśmy II Festiwal Rodziny w 2015 roku, a obecnie jesteśmy w trakcie przygotowań do trzeciej imprezy tego typu.

Aspekty badawcze

Celem badania było uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

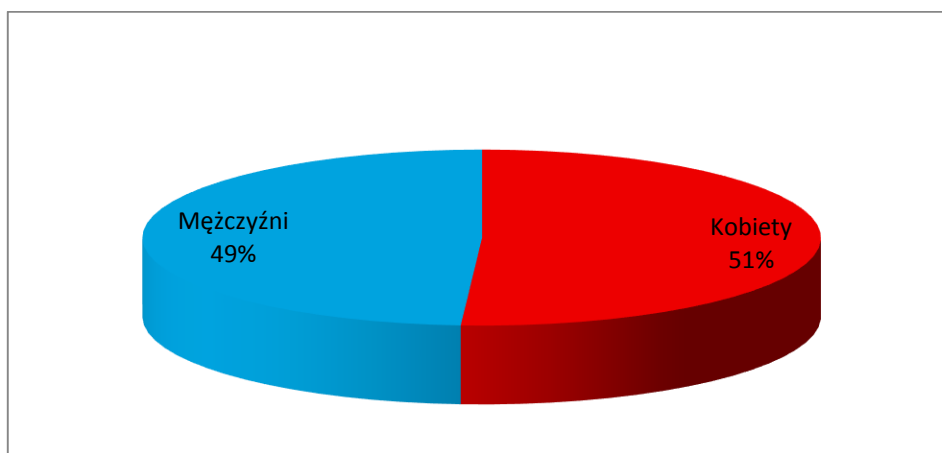
1. Czy dorośli biorą udział w szkoleniach podnoszących ich kompetencje rodzicielskie, a gdy tak – to w jakich?
2. Czy rodzice uczestniczą w warsztatach przeznaczonych dla całej rodziny?
3. Jaką tematykę zajęć preferują?
4. Czy są zainteresowani korzystaniem z porad specjalistów?
5. Czy chcą, aby ich dzieci brały udział w weekendowych warsztatach rekreacyjno – edukacyjnych, a gdy tak – to z jakich powodów?

Metoda

Osoby badane

Chęć udziału w rodzinnym badaniu kwestionariuszowym wyraziło 276 osób wraz z 257 dziećmi. Wśród nich było 140 kobiet (51%) oraz 136 mężczyzn (49%). Rozkład procentowany płci ilustruje wykres 1.

Wykres 1: Struktura badanych osób pod względem płci

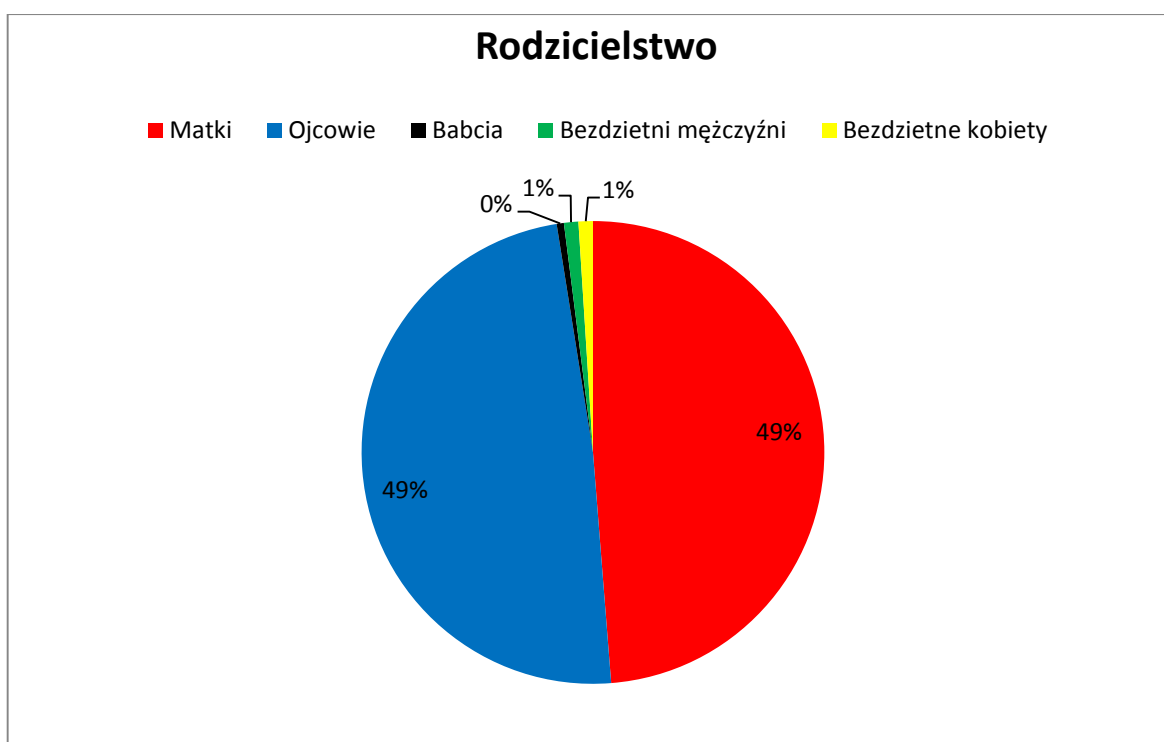


Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

136. pań było matkami (97%), 3. – nie miały własnych dzieci (2%), a jedna była babcią (1%). Wśród panów – 133. było ojcami (98%), a pozostali – jeszcze nie (2%) (wykres 2). Osoby bezdzielne deklarowały chęć posiadania potomstwa w najbliższym czasie, podkreślając swoją motywację do nabywania kompetencji psychospołecznych, tak istotnych dla przyszłego, prawidłowego rozwoju maleństwa oraz ich samych.

Średnio na rodzinę przypadało 1,8 dziecka.

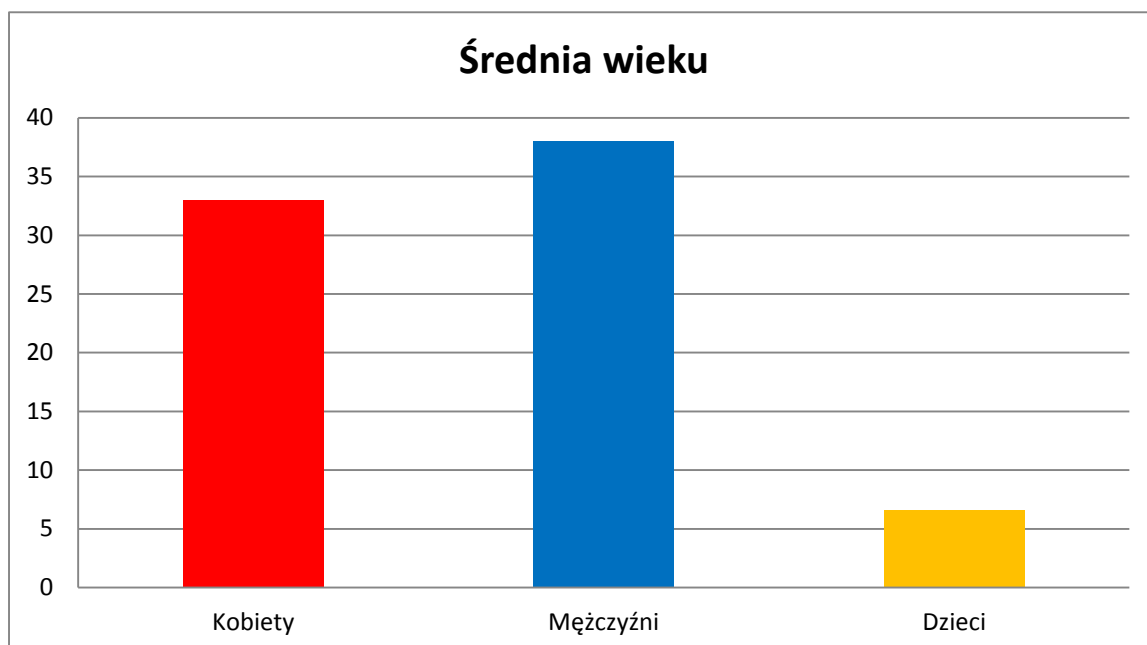
Wykres 2. Struktura badanych osób ze względu na status rodzicielski



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Średnia wieku kobiet wyniosła 33 lata, mężczyzn – 38 lat, a dzieci - 6,3 lat (wykres 3). Najmłodsza z pań miała 20 lat, najstarsza – 61 i odpowiednio z panów - 27 i 55 lat. Najstarsze dziecko liczyło 33 lata.

Wykres 3. Struktura badanej grupy ze względu na wiek



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Procedura

Badanie zostało przeprowadzone przy pomocy ankiety papierowej, którą wypełniano w przeznaczonym do tego miejscu. Miało ono charakter dobrowolny, anonimowy i rodzinny, tzn. poszczególne pola uzupełniał każdy z rodziców, zaś w jednym z punktów proszono o zapoznanie się z opinią dzieci i zapisanie ich odpowiedzi.

Osoby były informowane, że sondaż dotyczy problematyki udziału w specjalistycznych szkoleniach podnoszących kompetencje rodzicielskie oraz w warsztatach przeznaczonych dla całej rodziny. Po wyrażeniu zgody na uczestnictwo w pomiarze, respondentów zapoznawano z procedurą oraz informowano, gdzie należy złożyć ankietę po jej wypełnieniu.

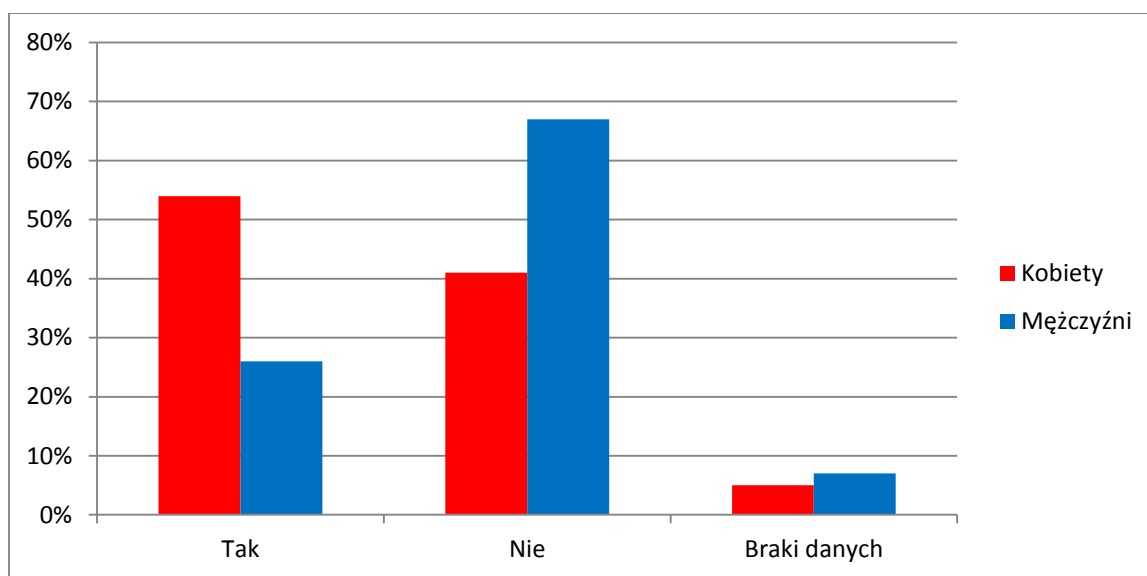
Kwestionariusz składał się z dwóch części. Pierwsza zawierała dane metryczkowe (płeć, wiek) oraz informacje dotyczące liczby potomstwa i jego wieku. Druga – 9. pytań zamkniętych. Odnosiły się one do wzajemnych zainteresowań respondentów oraz charakteru warsztatów i szkoleń, na których dotychczas byli. Badanie miało na celu zapoznanie się z potrzebami rodziców i dzieci odnośnie tematyki zajęć rekreacyjno – edukacyjnych. Jednocześnie umożliwiało pokazanie, w jak łatwy i przyjemny sposób mogą ze sobą

rozmawiać i dzięki temu odkrywać siebie. Sprzyja to bowiem efektywniejszemu i atrakcyjniejszemu planowaniu spędzania wspólnego czasu.

Wyniki

Z uzyskanych danych wynika, że 54% kobiet oraz 26% mężczyzn uczestniczyło dotychczas w warsztatach podnoszących kompetencje rodzicielskie. Negatywnej odpowiedzi w tym zakresie udzieliło 41% respondentek i 67% respondentów. 5% pań i 7% panów nie ustosunkowało się do tej kwestii. Wyniki ilustruje wykres 4.

Wykres 4. Zakres uczestnictwa w warsztatach podnoszących kompetencje rodzicielskie ze względu na płeć.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

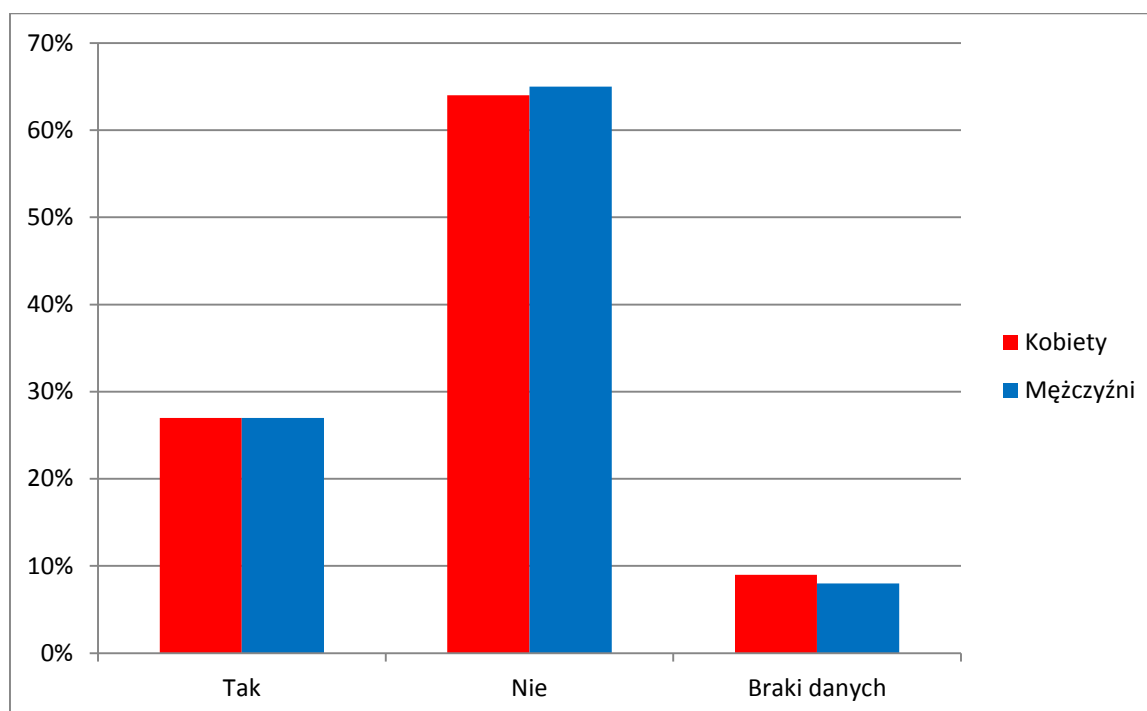
Z informacji tych wynika, że kobiety częściej biorą udział w zajęciach ukierunkowanych na swój rozwój psychospołeczny, który nie pozostaje bez znaczenia na prawidłowe dorastanie ich dzieci. Świadomość własnych umiejętności interpersonalnych, zasobów psychologicznych, słabości oraz obszarów wymagających wzmocnienia jest niezwykle cenna. Pozwala bowiem nie tylko adekwatnie radzić sobie z nową rolą społeczną,

pojawiającymi się wyzwaniami, kryzysami czy wymogami ze strony otoczenia, lecz także skuteczniej kontrolować własne emocje i reakcje. Bycie rodzicem wiąże się nie tylko z odpowiedzialnością za drugiego człowieka, lecz również za siebie samego. Tak ważne jest, by na tych pierwszych etapach życia maluszka wyeliminować powtarzane z pokolenia na pokolenie błędy wychowawcze, które nie pozostają bez znaczenia na dalsze jego życie oraz rodziny, której jest częścią. Jednocześnie fundamentalną kwestią jest pokazanie, że mały człowiek, który znajduje się pod naszą opieką, jest równorzędnym i pełnoprawnym partnerem – warto go zatem wysłuchać, zrozumieć jego perspektywę, wypracować z nim wspólne rozwiązania, miast stosować system nakazowy, który budzi jego sprzeciw i ma charakter przemocowy. Równie ważne jest uświadomienie rodzicom, jak znaczący dla jego rozwoju emocjonalnego i intelektualnego jest czas, który mu poświęcają.

Co godne podkreślenia – rola obydwójga rodziców jest tak samo istotna. Warto zatem, by ojcowie także nabywali i podnosili swoje kompetencje w tym zakresie. Jak pokazują powyższe wyniki, mężczyźni stanowią 1/3 osób uczestniczących w takich warsztatach. To stosunkowo niewiele. Jednocześnie niepokoi fakt, że blisko 2/3 osób, które nie brały udziału w takich szkoleniach to panowie. Warto uświadamiać, że zmiana tych proporcji może okazać się korzystna nie tylko dla ich dzieci, lecz także wpłynąć na pozytywne zmiany w relacji partnerskiej, zacieśniając więzy rodzinne. Brak wygospodarowania czasu na wzmocnienie własnych umiejętności rodzicielskich może i często prowadzi do powtarzania błędów wychowawczych. Co za tym idzie - powstawania i narastania wątpliwości co, do bycia dobrym rodzicem. Pojawiające się wówczas problemy coraz trudniej rozwiązać m.in. z powodu braku odpowiednich narzędzi i niewiedzy. Niejednokrotnie systematycznie rośnie liczba negatywnych emocji w trakcie kontaktu z najbliższymi, warunkując schematyczne i nieadekwatne wzorce komunikacji i reakcji. To oddala osoby od siebie, a narastający dystans nie sprzyja trwałości związku. Warto zatem zabezpieczyć się przed możliwością wystąpienia podobnych problemów, wsłuchując się w propozycje działań profilaktycznych, biorąc udział w kursach, gdzie wiele kwestii można zobaczyć na nowo, z innej perspektywy.

Na kolejne pytanie, o udział respondentów w zajęciach przeznaczonych dla całej rodziny, 27% kobiet i 27% mężczyzn udzieliło odpowiedzi twierdzącej, zaś 64% pań i 65% panów – przeczącej. 9% respondentek i 8% respondentów nie ustosunkowało się do tej kwestii (wykres 5).

Wykres 5. Stopień uczestnictwa w warsztatach dla całej rodziny ze względu na płeć.



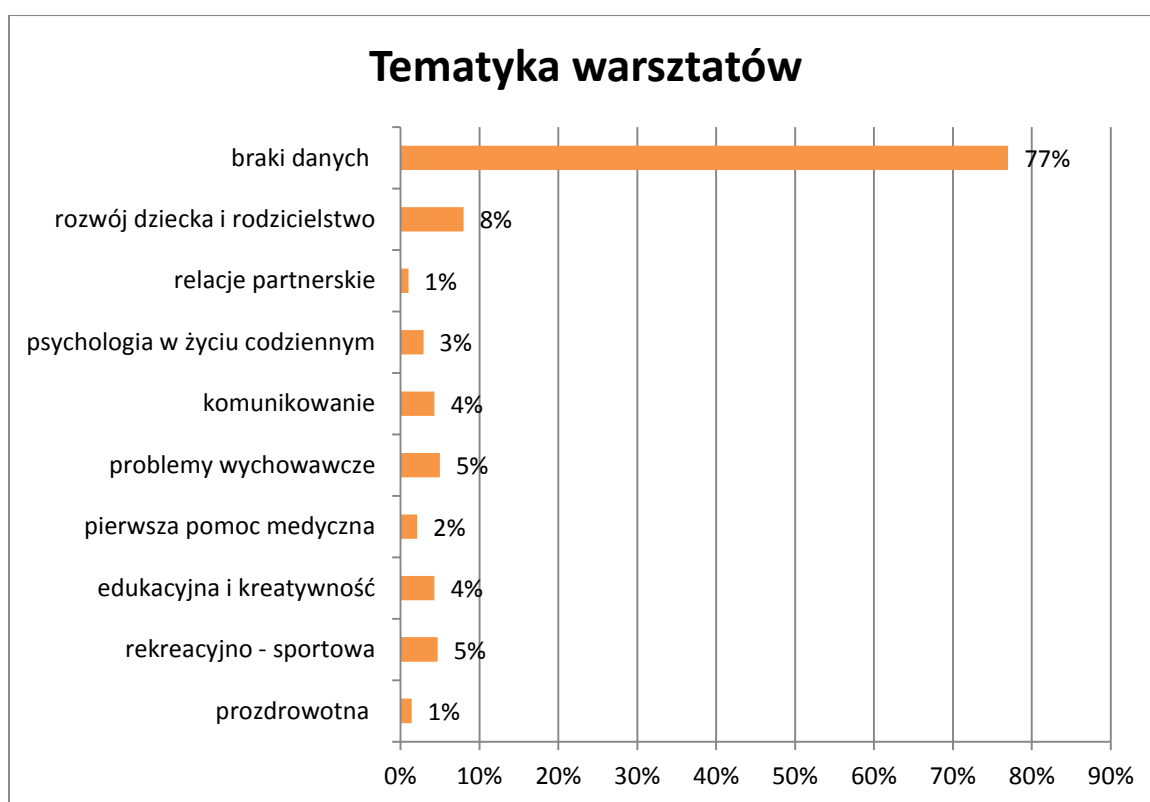
Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Blisko 2/3 osób obu płci, które wzięło udział w badaniu, nie uczestniczyło dotychczas w warsztatach rodzinnych. Wynik ten, z jednej strony, może tłumaczyć dynamika otaczającego nas świata, wzrost obowiązków pozarodzielskich i pozaszkolnych, chęć wygospodarowania czasu tylko dla siebie, intensywność relacji i więzi pozarodzinnych, sytuacja ekonomiczna oraz ograniczony dostęp do tego typu propozycji czy informacji. Z drugiej strony warto zwrócić uwagę, że zajęcia takie mają często charakter krótkoterminowy, niejednokrotnie bezpłatny. Dobrze jest zatem wspólnie zapoznać się z taką ofertą i razem podjąć decyzję, o udziale w konkretnym module. Niekoniecznie musi okazać się to łatwe. Wszystko zależy od tego charakteru interakcji między członkami rodziny, stopnia ich wzajemnego zaangażowania w budowanie relacji, ewentualnych chęci ich naprawy i palety alternatywnych propozycji. Pierwsza czy kolejne próby zachęcenia do takiej aktywności, nawet jeśli zakończą się niepowodzeniem, niech nie decydują o zaprzestaniu kolejnych kroków. Pamiętajmy bowiem, że gdy nie podejmuje się inicjatyw, przestrzeń wypełnia zbyt często cisza, a to wzmacnia izolację. Wiele rodzinnych problemów wynika m.in. z braku komunikacji i faktycznego, a nie schematycznego, zainteresowania innymi. Nawet, gdy nie

zdecydujemy się wziąć udziału w takich szkoleniach, być może zyskamy coś innego - szansę poznania wzajemnych zainteresowań, która przerodzi się w aktywne spędzenie czasu w taki sposób, w jaki lubi to robić bliska nam osoba. Następnym razem może inni uczynią to samo dla mnie. Warto spróbować.

Na wykresie 6 przedstawiono, które warsztaty cieszyły się największym zainteresowaniem, spośród tych, zrealizowanych przez naszych respondentów w zakresie wzmocnienia kompetencji rodzicielskich i ukierunkowanych na wspólne spędzanie czasu,.

Wykres 6. Tematyka warsztatów, w jakich uczestniczyli respondenci



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Najwięcej respondentów wskazało na zagadnienia związane z rozwojem dziecka oraz problematyką świadomego rodzicielstwa. To ważne, by w sposób odpowiedzialny kształtować osobowość małego człowieka oraz konstruktywnie współtworzyć własną podmiotowość. Zajęcia ukierunkowane na poznanie perspektywy maluszka, rozumienie jego potrzeb, właściwą pielęgnację, dbanie o aktywny i dostosowany do wieku rozwój stanowią podstawę przyszłego prawidłowego funkcjonowania rodziny. Równie ważne jest poznanie

uroków i trudów, jakie wiążą się z rodzicielstwem. Uświadamianie sobie wyzwań, przed jakimi stoją partnerzy, może pozwolić lepiej się do nich przygotować, zminimalizować elementy stresogenne, adekwatnie zarządzać czasem, by nie zapominać także o swoich potrzebach.

Zainteresowaniem cieszyła się także inna tematyka. 5% badanych wskazało na tę, wiążącą się z problemami wychowawczymi, a 4% na obszar związany z komunikacją, precyzując, że są zmotywowani, by poznać metody, które pomogą im nawiązać kontakt z nastolatkiem, poradzić sobie z trudnymi sytuacjami w okresie dojrzewania dziecka i pozwolą zrozumieć jego świat. Umiejętność prowadzenia dialogu jest istotną kompetencją. Sfera komunikacji jest tym obszarem, który warto współtworzyć z innymi członkami rodziny w sposób aktywny. Jest to niezwykle ważne i potrzebne. Dlaczego? O wiele trudniej jest budować przestrzeń wzajemnego poszanowania, wymiany zdań i dyskusji, gdy pojawiają się kryzysy, ponieważ dochodzi wówczas do eskalacji napięć. Rodzice, by zachować pozory swej dominacji, zbyt często sięgają po autorytarne metody egzekwowania swojego stanowiska. Pogłębia to wzajemne niezrozumienie, rodzi pretensje, wzmagą frustrację. Jednocześnie sukcesywnie przemienia władzę w jej iluzję, której istotę stanowią zaczyna narzucanie własnego stanowiska a nie szacunek.

5 % respondentów podkreśliło, że chętnie brało udział w aktywnościach relaksacyjno – sportowych. 4 % wykazywało chęć uczestniczenia w zajęciach edukacyjnych, ukierunkowanych na rozwój dziecka, pobudzania go do innowacyjnego i krytycznego myślenia, wyrażania własnego zdania, poszukiwania rozwiązań i w ten sposób kształtowania kompetencji. Osoby wskazywały, że dotychczas uczestniczyły także w szkoleniach psychologicznych (3%), związanych z udzielaniem pierwszej pomocy (2%) i prawidłowym żywieniem (1%).

Kolejne pytanie pozwoliło uchwycić stopień zainteresowania dorosłych udziałem w warsztatach dotyczących kompetencji rodzicielskich (wykres 7). Jak pokazują poniższe wyniki aż 86 % respondentów przejawia chęć podniesienia swoich umiejętności w tym obszarze. Z jednej strony winno to cieszyć, z drugiej – martwi dysproporcja między deklaracjami a faktycznym działaniem. Warto w kolejnych badaniach zgłębić przyczyny leżące u podstaw tak znaczącej różnicy. Być może jednym z aspektów jest brak czasu, innym – dostępu do propozycji. Należy też wziąć pod uwagę niezbyt dogodne godziny, w jakich takie kursy się odbywają, a także ich aspekt jakościowy. Być może proponowana tematyka nie odpowiada zapotrzebowaniom. Z pewnością dobrze jest poznać przesłanki, jakie warunkują ten efekt.

Wykres 7. Deklarowana chęć udziału w szkoleniach dotyczących kompetencji rodzicielskich

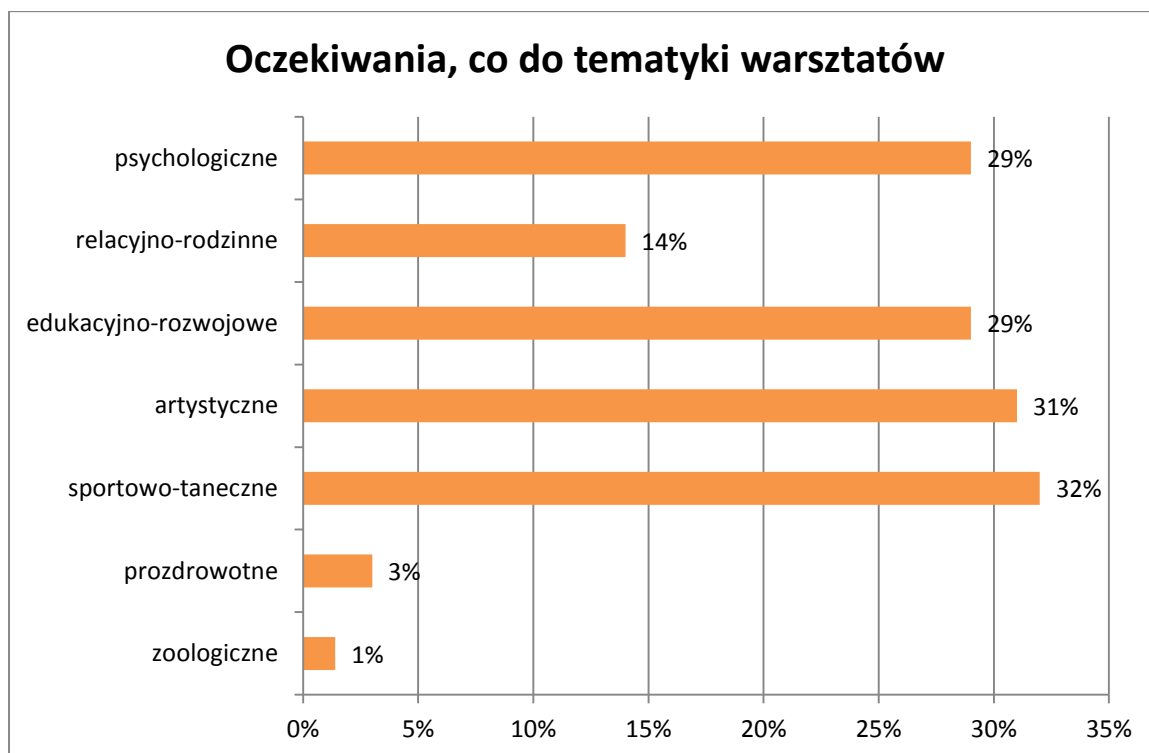


Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Ustosunkowując się do kolejnej kwestii, respondenci przedstawili swoje oczekiwania, co do tematyki warsztatów, w jakich chcą wziąć udział. Kwestię tę zilustrowano na wykresie 8. Warto podkreślić, że badani w równym stopniu dostrzegli wagę zajęć psychologicznych, edukacyjno – rozwojowych, artystycznych (malarstwo, garncarstwo, rysowanie, granie na instrumentach, hand-made), jak i sportowo – tanecznych. Zdecydowanie mniej, bo tylko 15 % wskazało na potrzebę udziału w kursach dotyczących budowania i utrzymywania pozytywnych relacji. Być może wynika to z konstruktywnych doświadczeń własnych tych osób oraz umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Inną przyczyną może być niewiedza, że takie zajęcia istnieją i czemu mają służyć. Jeszcze innym – niedostrzeżenie problemów w środowisku rodzinnym, jak i obawa przed przyznaniem się przed sobą i innymi, że pewne kwestie przerastają moje możliwości zaradcze. Może to być tylko chwilowy stan, a o poprawie decydować poznanie i właściwe zastosowanie nowych narzędzi. Pytanie tylko, czy osoba, która znalazła się w mniej komfortowym położeniu jest w stanie to zauważyć, czy negatywne emocje, zawężając jej pole widzenia, pozbawiają ją tej perspektywy.

Z sondaży wynika, że stosunkowo niewielkie zapotrzebowanie jest na tematy związane z pierwszą pomocą czy kwestie prozdrowotne. Uświadamia nam to potrzebę, by pokazywać społeczeństwu, jak te dwa obszary są równie ważne dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego poszczególnych osób i budowania ich poczucia bezpieczeństwa.

Wykres 8. Oczekiwania badanych, co do tematyki warsztatów.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Osoby badane określiły także, w jakim stopniu są zainteresowane udziałem w warsztatach dla całej rodziny. Rozkład odpowiedzi przedstawia wykres 9. Podobnie jak we wcześniejszym punkcie, dotyczącym chęci uczestniczenia w zajęciach z kompetencji rodzicielskich, i tu uderza dysproporcja między deklaracjami a stanem faktycznym. Kwestia ta wymaga dalszego zbadania, by uniknąć błędnych czy niewystarczających objaśnień i jednocześnie zaprojektować kursy, które sprostają oczekiwaniom społecznym.

Wykres 9. Stopień zainteresowania badanych uczestniczeniem w zajęciach rodzinnych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Respondenci udzielili również odpowiedzi, czy chcieliby skorzystać z porad specjalistów. Wyniki zobrazowano na wykresie 10. 73 % badanych odniosła się przychylnie do tej propozycji. Warto zauważyć, że odsetek osób, które biorą taką możliwość pod uwagę jest bliski temu, który deklaruje chęć udziału w szkoleniach specjalistycznych z kompetencji rodzicielskich czy w warsztatach rodzinnych. Być może dane te pokazują, jak niezbędne jest korzystanie z fachowej pomocy, doradztwa, interaktywnych kursów dedykowanych poszczególnym członkom rodziny. Pytanie zatem, co jest bodźcem hamującym? Jakie pojawiają się bariery zewnętrzne czy wewnętrzne, które potrzebę otrzymania profesjonalnego wsparcia czynią zaledwie niezrealizowanym życzeniem? Warto w trakcie kolejnych festiwali powrócić do tego wątku.

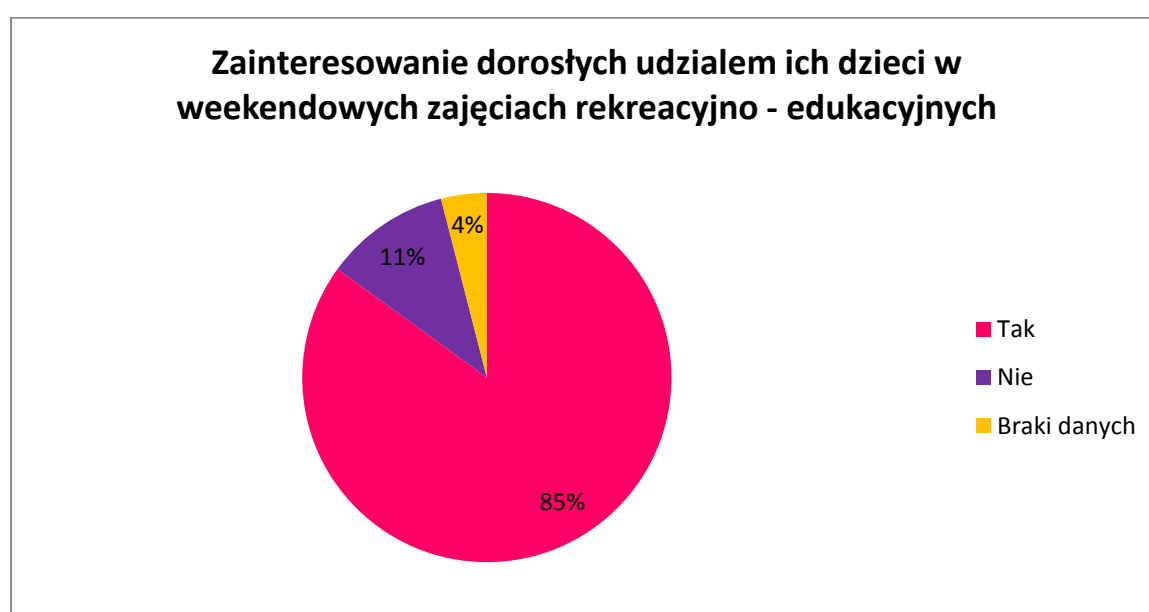
Wykres 10. Stopień zainteresowania badanych uczestnictwem w zajęciach rodzinnych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

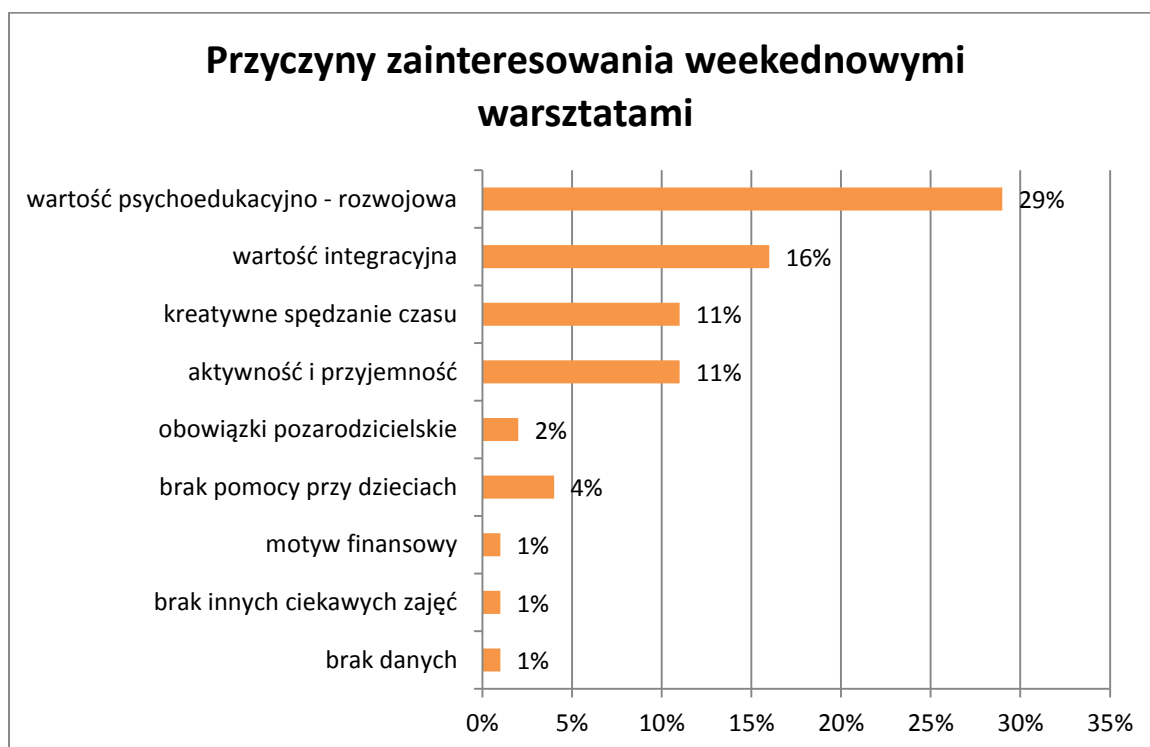
Na koniec ankietowani ustosunkowali się do tego, w jakim stopniu i dlaczego są zainteresowani udziałem ich dzieci w zajęciach rekreacyjno – edukacyjnych w soboty i niedziele. Wyniki zostały przedstawione na wykresach: 11 i 12.

Wykres 11. Stopień zainteresowania badanych uczestnictwem w zajęciach rodzinnych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiet

Wykres 12. Przyczyny zainteresowania badanych uczestnictwem ich dzieci w zajęciach weekendowych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety

Blisko 1/3 badanych wskazywała na walory edukacyjno – prorozwojowe płynące z aktywnego i kreatywnego spędzania czasu przez ich dzieci. 16% podkreślało także wagę relacji i integracji z innymi uczestnikami warsztatów, co nie pozostaje bez wpływu na rozwój oraz poziom kompetencji społecznych. Efektywne spożytkowanie czasu oraz znaczenie pozytywnych emocji eksponowało po 11 % ankietowanych. Ważne, by dostrzec, że 4% osób sygnalizowało, że jedną z przyczyn jest brak odpowiedniego wsparcia ze strony rodziny, która może odciążać rodziców w opiece nad dziećmi. Ważne jest, by dorośli mogli skorzystać z takich ofert warsztatowych, które umożliwią im wywiązanie się w tym czasie z innych zobowiązań, lecz przede wszystkim zapewnią chwilę wytchnienia. Ich odpoczynek jest niezwykle istotny z uwagi na zachowanie i utrzymanie na dobrym poziomie zdrowia psychicznego. To także szansa na realizację własnych pasji i niezatrącenie siebie pośród codziennych obowiązków. Wypracowanie równowagi między pracą a odpoczynkiem nie pozostaje bez znaczenia dla lepszego funkcjonowania w rodzinie.

Podsumowanie

Warto dostrzec, jak istotną rolę w życiu każdego człowieka odgrywa psychologia. Dzięki niej możemy wykształcić odpowiednie kompetencje społeczno - poznawcze, które mogą uchronić nas przed popełnianiem wielu błędów wychowawczych oraz pomóc je eliminować. Jest ona niezwykle pomocna i przydatna w budowaniu własnej podmiotowości i współkształtowaniu tożsamości osób nam bliskich. Podpowiedzi, jak można ze sobą rozmawiać i wzajemnie na siebie wpływać, w ten sposób współtworząc dobrostan rodziny, są bezcenne. Dobrze jest zatem uświadomić sobie, że kompetencje nie są czymś danym odgórnie ani raz na zawsze. Są one nabywane w procesie nieustannego poznawania siebie, w relacji Ja z otoczeniem. Kolejne wyzwania, przed którymi stajemy, pokazują niejednokrotnie, że albo nie posiadamy wystarczających zdolności, by podjąć się ich rozwiązania albo nasze zasoby są wyczerpane. Rozsądnie jest wówczas skorzystać ze specjalistycznego wsparcia lub dobrej lektury. Takie posunięcie wymaga jednak odwagi i mądrości. Nie ma się czego obawiać czy wstydzić, chyba jedynie tego, że brak adekwatnej reakcji w danym momencie mógł przyczynić się do znacznego osłabiania więzi rodzinnych a czasami ich rozpadu. Warto do tego nie dopuszczać.